CONFERÈNCIA: EINES DE BENESTAR I POSITIVITAT PER AL PROFESSORAT

Mireia Seró
Professora de secundària
Coach personal i educativa

Servei Educatiu del Gironès
Dimarts 7 de setembre de 2021
Horari: 18:00h - 19:30h

MIREIA SERÓ
Coaching & Mentoring Educatiu

servei educatiu del gironès

- Mantenir una energia adequada dia rere dia, mantenint lluny l'esgotament físic i mental.
- Mantenir i activar les ganes i actitud positiva.

PROMESA FORMATIVA

- Comencem a volar cap a un nou curs escolar: no estar de més preparar-nos!
- Tots som docents, treballem amb persones, per tant preparar-nos nosaltres com a persones és molt important.
- Tenir eines sempre ajuda...igual que sumar i restar ens ajuden a resoldre un problema.
- Ho posareu en pràctica des del minut zero, ja a la vostra vida, i per tant ho podreu integrar perquè a l'aula us surti de sèrie.
- Ho farem amb implicació individual perquè l'aprenentatge sigui significatiu.

PER QUÈ?

- ASSENTAR UN BON PERFIL ACTITUDINAL: REACTIU O PROACTIU?
- IDENTIFICAR EMOCIONS I GESTIONAR SOBRETOT LES "URGENTS".
- EL GRAN SECRET INTERIOR: L'AGRAÏMENT.

EINES DE BENESTAR

Victòria interior + Victòria exterior

QUÈ FAREM?

1) L' ACTITUD
- Perfil reactiu/proactiu
- El llenguatge importa!

2) LA GESTIÓ EMOCIONAL
- Autocompassió
- Emocions urgents

3) L'AGRAÏMENT
- Què és
- Com potenciar-lo

La felicitat o el benestar no és una qüestió d'intensitat permanent, sinó d'equilibri i ordre, ritme i armonia.

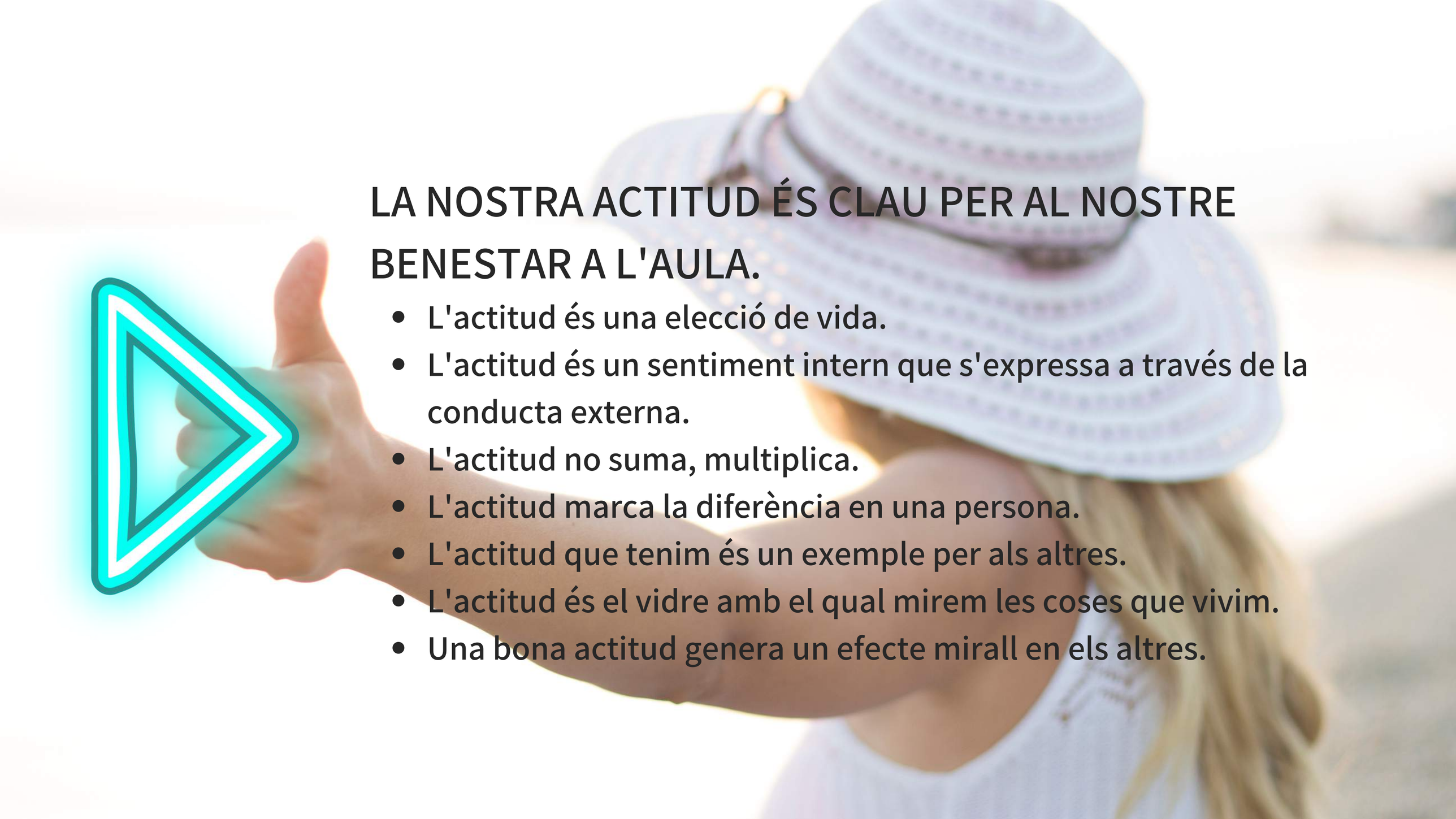
(Thomas Merton)

PRIMER: UNA PARADA

MINDFULNESS

- Mindfulness és la consciència que sorgeix al prestar atenció intencionadament, en el moment present i sense jutjar. (Jon Kabat-Zinn)
- Mindfulness és una pràctica que pretén optimitzar el funcionament cerebral. (Vicente Simón)
- Mindfulness activa el còrtex prefrontal, el que atura la impulsivitat i la reactivitat (Ronald Siegel).

PRÀCTICA D'OBSERVACIÓ DE LA RESPIRACIÓ



LA NOSTRA ACTITUD ÉS CLAU PER AL NOSTRE BENESTAR A L'AULA.

- L'actitud és una elecció de vida.
- L'actitud és un sentiment intern que s'expressa a través de la conducta externa.
- L'actitud no suma, multiplica.
- L'actitud marca la diferència en una persona.
- L'actitud que tenim és un exemple per als altres.
- L'actitud és el vidre amb el qual mirem les coses que vivim.
- Una bona actitud genera un efecte mirall en els altres.

TENIR UNA BONA ACTITUD ÉS "estrany"?

$$(C + H) \cdot A$$

COM S'ACONSEGUEIX UNA BONA ACTITUD?

1) AUTOESTIMA

POTENCIAR LA NOSTRA MARCA PERSONAL!

FORTALESES

↕

DEBILITATS

2) ENTUSIASME

És la qualitat dels nostres pensaments.

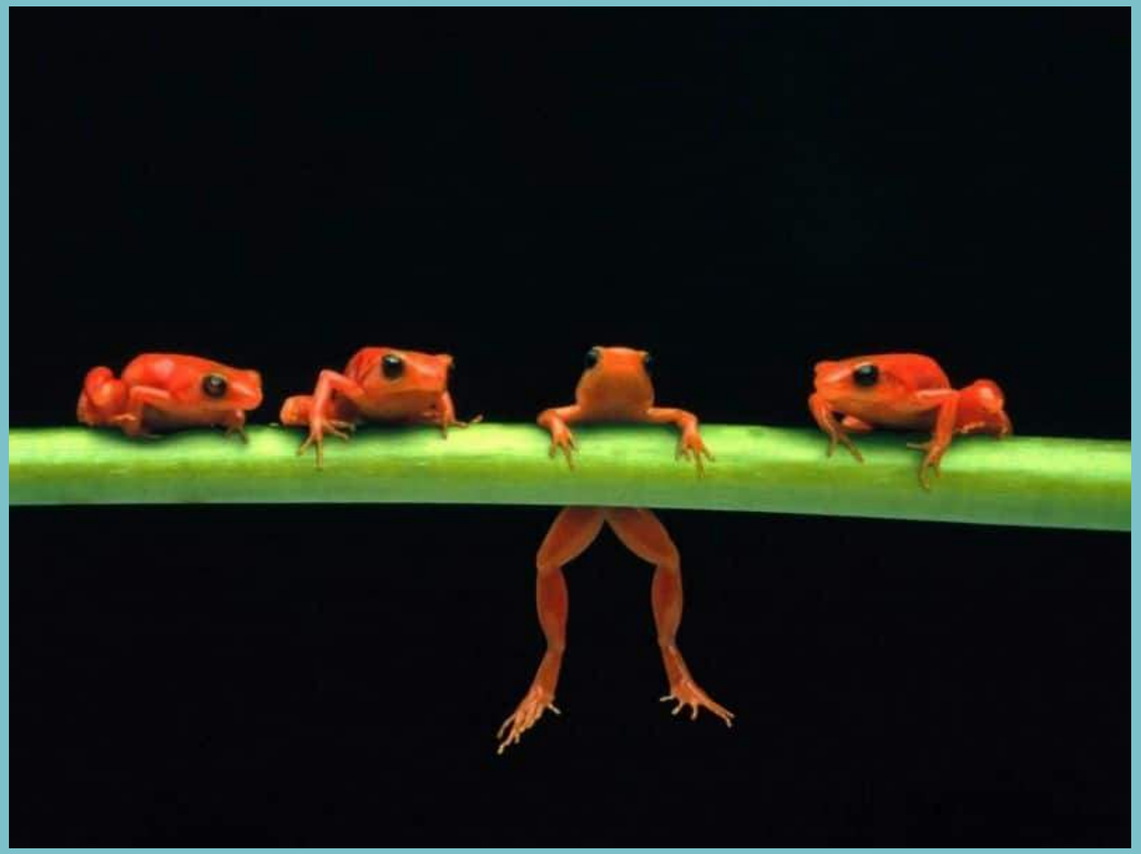
ET COMPROMETS?

21 dies sense:

QUEIXES

CRÍTIQUES

DISCUSSIONS



3) PROACTIVITAT

És treballar per fer que les coses que volem passin.

4 granotes estaven en una rama i una d'elles va decidir saltar.
¿Quantes granotes queden a la rama?

PUNTÚA LES SEGÜENTS AFIRMACIONS DE L'1 AL 5 SEGONS EL TEU GRAU DE CONFORMITAT:

(1= Molt en desacord. 5= Molt d'acord)

1. Centro l’atenció en l’extern (m’han fet, m’han estressat).
2. Poso el focus d’atenció a l’interior (he fet..., m’he equivocat...).
3. Espero que algú em solucioni els problemes.
4. Busco culpables.
5. No espero que els altres em solucionin els problemes.
6. Em sento víctima de les circumstàncies.
7. Busco solucions.
8.Busco excuses per no actuar.
9.Em deixo endur per les emocions.
10. Actuo d’acord amb els meus valors (el que és important per a mi).
11. Procuro gestionar les emocions negatives.
12. Em penedeixo de les meves reaccions.
13. Sento que no controlo la meva vida.
14. Penso i prenc consciència abans d’actuar.
15. Realitzo activitats per millorar el meu benestar.
16. Em sento protagonista de la meva vida.

REACTIU O PROACTIU?

Suma les preguntes
1, 3, 4, 6, 8, 9, 12,13 → **Perfil reactiu**

Suma les preguntes
2, 5, 7, 10, 11, 14, 15, 16 → **Perfil proactiu**

Una gran pista...el nostre llenguatge!

PERFIL REACTIU

no sóc capaç
jo sóc així
no ho permetran
no puc
m'has espatllat el dia
he de fer això
és el que m'ha tocat
això no funcionarà
no cal provar-ho
demà

PERFIL PROACTIU

ho faré
examinem possibilitats
hi ha més punts de vista
controlo les meves respostes
elegeixo.../prefereixo.../vull...
no deixaré que m'afecti
anem a intentar-ho
hi ha d'haver una solució
ho puc millorar
ara

- Transmetro el que porto amb mi i genero sinèrgies en la mateixa línia.
- Més salut i benestar a la feina i a casa.

HI HA RETORN... ELS DOCENTS SOM MIRALLS

VIURE AMB UNA BONA ACTITUD ÉS UNA ELECCIÓ. AMB UNA BONA ACTITUD ENS SENTIM MILLOR, SOLUCIONEM ELS PROBLEMES MILLOR I GENEREM SINÈRGIES POSITIVES I SATISFACTÒRIES. ÉS UNA PEÇA CLAU PER AL NOSTRE BENESTAR A LA VIDA I A L'AULA.

EINES:

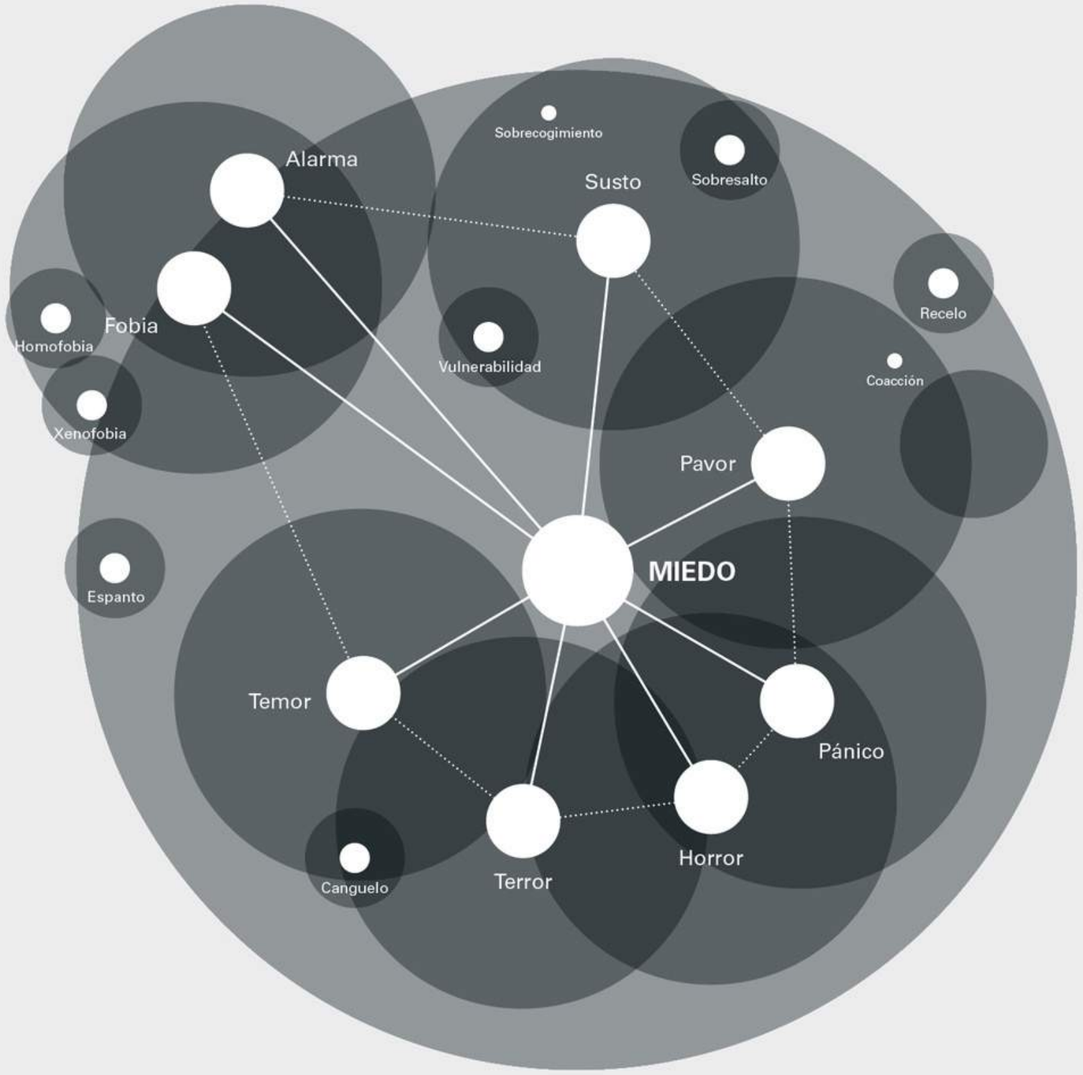
21 DIES SENSE QUEIXES, CRÍTIQUES NI DISCUSSIONS+
PROACTIVITAT + CANVI DE LLENGUATGE

GESTIÓ EMOCIONAL:

- Les emocions són despertadors a la realitat i reflexen com estem i des d'on actuem.
- Hem de prendre consciència de les emocions que ens arriben i fer-nos-en càrrec de manera conscient i decidida.
- El nostre estat emocional no deixa de ser una emissió d'ones cap a l'exterior que s'expandeix.
- Són indicadors i reguladors del BENESTAR.

Quin temps fa ara mateix dins teu?

Desconfianza
Sospecha
Pelusa
Impaciencia
Desafecto
Desapego
Desamor
Recelo
Celos
Envidia
Despecho
Escama
Impotencia
Desdén
Mania
Indignación
Antipatía
Desprecio
Excitación
Rabia
Displicencia
Enemistad
Enfado
Malhumor
Cabreo
Vesania
Animadversión
Desconfianza
Cólera
Enojo
Irritación
Fastidio
Furia
IRA
Furor
Encono
Resentimiento
Saña
Rencor
Resquemor
Exasperación
Indiferencia
Ojeriza
Odio
Execración
Frialdad
Detestación
Aborrecimiento
Racismo
Tensión
Hostilidad
Sexismo
Agresividad
Insensibilidad
Misoginia
Crueldad
Despiedad
Agitación
Violencia
Sadismo
Acritud


Sobrecogimiento
Alarma
Susto
Sobresalto
Fobia
Homofobia
Vulnerabilidad
Recelo
Coacción
Xenofobia
Pavor
MIEDO
Espanto
Temor
Pánico
Canguelo
Terror
Horror

Com funcionen...

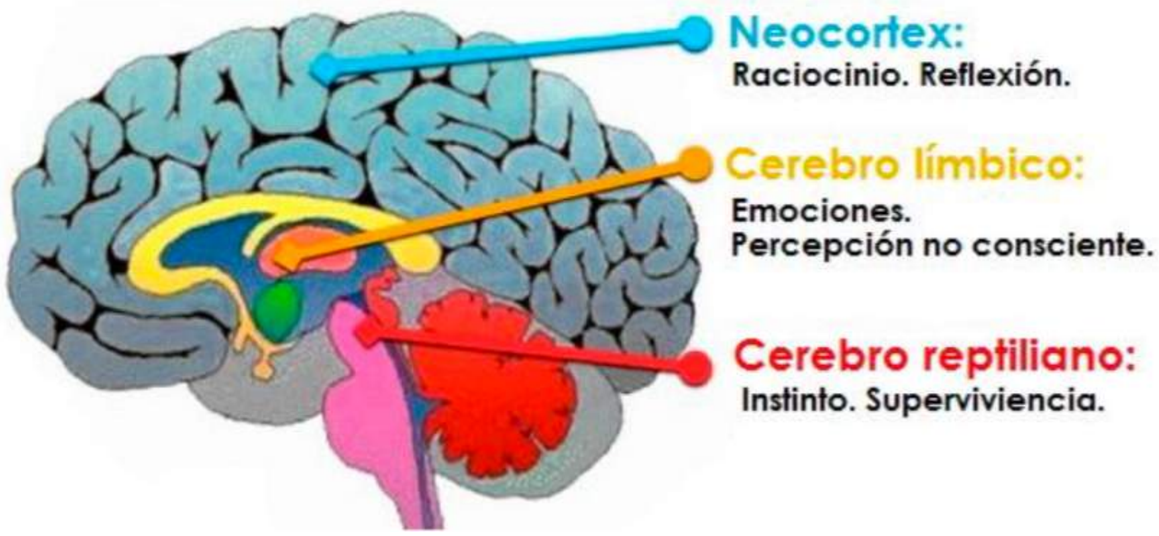
Esdeveniment → INTERPRETACIÓ DEL CERVELL → Es genera una EMOCIÓ

↓

Depèn de nosaltres (valors, creences, experiències...)

ETS ÚNIC

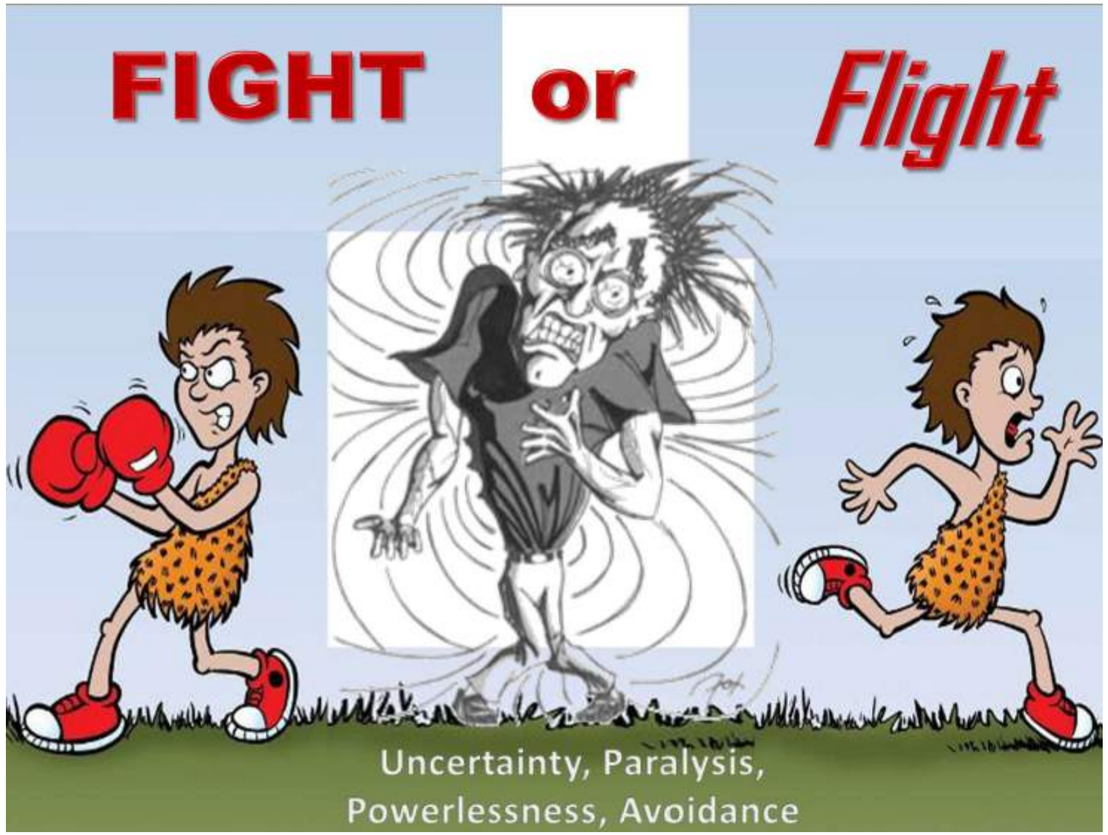
Cadascú té un esquema emocional diferent



El segon màgic!!!

RESPOSTES A EMOCIONS QUE PODEN AFECTAR EL NOSTRE BENESTAR A L'AULA:

POR



IRA

Possibles detonants actuals:

- Ser objecte d'una falta de respecte.
- Rebre un tracte injust.
- No sentir-nos valorats.
- Tenir la impressió de què no ens escolten.
- Cares d'avorriment...

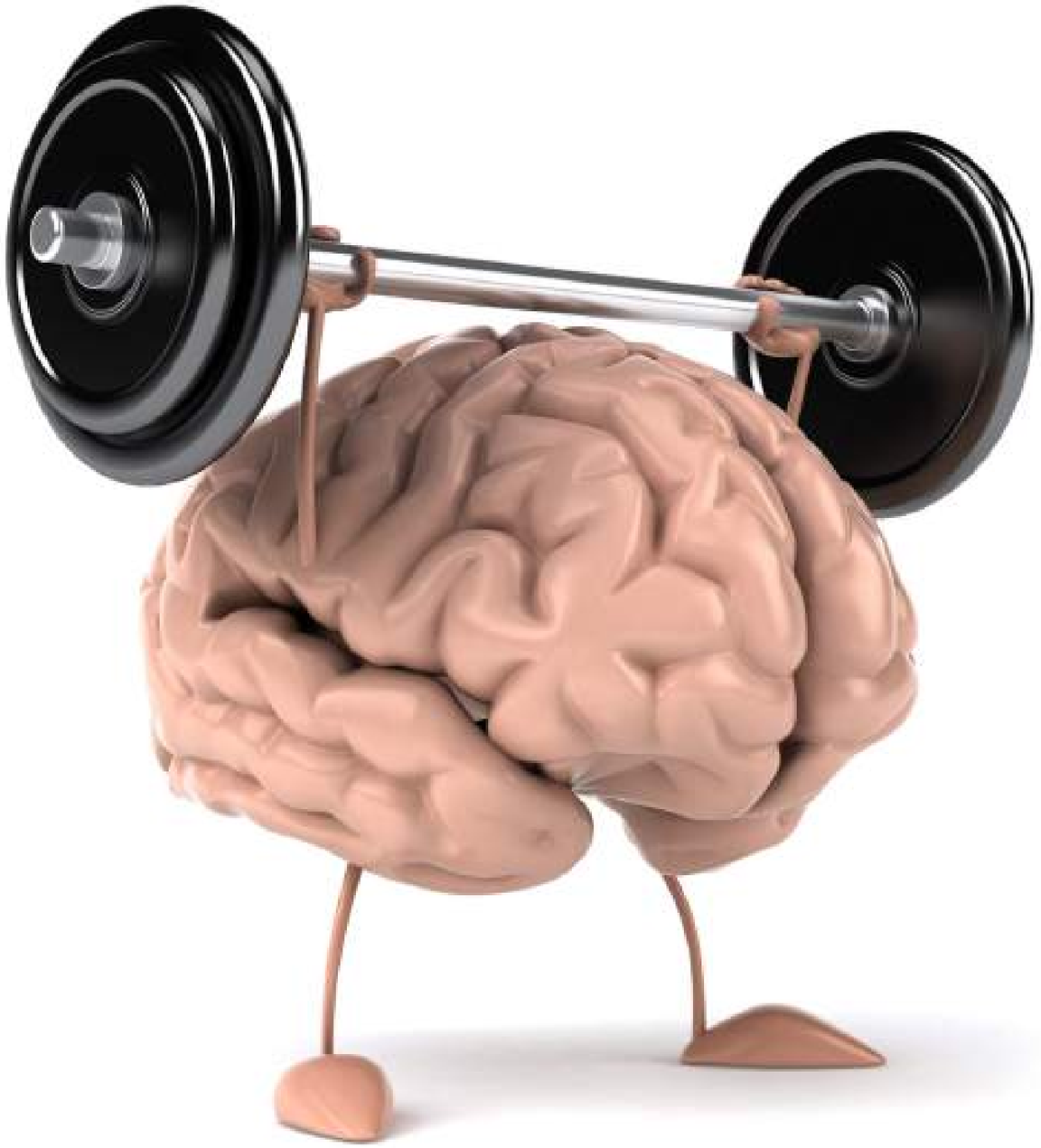
L'explosió no sol generar bons resultats per al nostre benestar ni a curt ni a llarg termini.

No siguem olles a pressió

QUÈ PODEM FER?

1) AUTO COMPASSIÓ

2) GESTIONAR LES EMOCIONS URGENTS (por/ira)

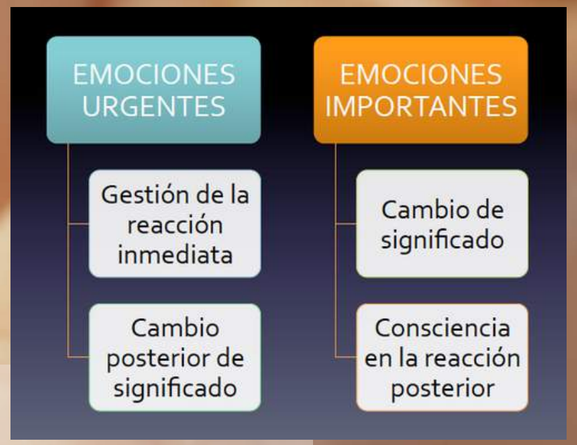


1)AUTO-COMPASSIÓ

- **Primer cal acceptar que podem estar tristos, enfadats, etc. en una aula, sino no podrem sentir ni adonar-nos de res.**
- **Si un dia reaccionem malament, acceptem l'error i corregim.**
- **Respon-te a les preguntes següents:**
  - Et tractes a tu igual que als altres?
  - Si tens un mal dia què et dius?
  - Quan tens èxit quines paraules et dius?
  - Et dius molts hauria de....?

ACCEPTA!

2) GESTIÓ D'EMOCIONS URGENTS:



- **Una emoció urgent és aquella que genera una reacció en un espai de temps molt curt (exemple: m'enfado i crido).**
- **El primer pas és prendre consciència de l'aparició de l'emoció.**
- **El segon pas és que cadascú trii una estratègia de gestió urgent:**
  - Comptar fins a deu.
  - Beure aigua.
  - Somriure més.
  - Enviar-se missatges interns per prendre control del diàleg intern.
- **Posteriorment cal treballar el significat de l'emoció.**

FRENA!

Pensa en una situació en la qual la impulsivitat hagi actuat i no estiguis del tot satisfet/a dels teus resultats.

ESCRIU:

1) Beneficis que vas obtenir de la teva reacció.

2) Resultats negatius resultants.

3) Un comportament alternatiu que podries haver tingut.

4) Què necessites canviar per poder tenir aquest nou comportament.

"No oblidem que les petites emocions són les grans capitanes de la nostra vida i les obeïm sense adonar-nos"
(Vincent Van Gogh)

ENTENDRE I ACCEPTAR EL NOSTRE ESTAT EMOCIONAL: POSAR-HI CONSCIÈNCIA ÉS EL PRIMER PAS I MÉS IMPORTANT

EINES:

CONSCIÈNCIA CORPORAL: ON SENTO L'EMOCIÓ?
POSAR NOM A L'EMOCIÓ PER ENTENDRE-LA
TENIR ESTRATÈGIES D'AUTOGESTIÓ URGENTS

L'AGRAÏMENT: L'ALIMENT DIARI DE L'ENERGIA POSITIVA.

La nostra ment té una tendència natural per a veure les mancances i els aspectes negatius de tot el que ens envolta. Per això, és molt important reorientar-la per a centrar-nos en allò pel que hauriem d'estar agraïts.

COM POTENCIAR L'AGRAÏMENT?

OBRE LA TEVA MENT

Analitza de nou les coses bones que tens al teu voltant i sent l'agraïment cap a elles. De vegades passem per alt coses, detalls importants.

RELATIVITZA I POSA EL FOCUS EN +

Relativitza el dolent...sempre hi ha un pitjor i analitza ben bé el problema. En el costat oposat, esforça¡t per posar l'atenció en totes les petites coses positives que et passen diàriament.

CUIDA DE TU I DEL TEU ENTORN

Busca envoltar-te de persones i situacions optimistes i que transmetin energia. Les actituds negatives són molt contagioses. I mantingues a ratlla el teu victimisme.

PRACTICA LA GRATITUD

Comença el dia donant gràcies per les petites coses de la vida, és un hàbit que tenen en comú les persones felices, i ja generes una actitud feliç per a la resta del dia!

COSES QUE AGRAEIXO DE LA MEVA FEINA COM A DOCENT:

És impossible sentir gratitud i frustració al mateix temps.

RESUM DE LA XERRADA

ACTITUD POSITIVA

GESTIÓ EMOCIONAL

AGRAÏMENT

"La felicitat de vegades és un regal,
però per lo general, és una conquesta."
(Paulo Coelho)

QUÈ APLICARÀS PER MILLORAR EL TEU BENESTAR I POSITIVITAT?

Go to **www.menti.com** and use the code **8558 6171**

MIREIA SERÓ

Coaching & Mentoring Educatiu

@mireia.sero

ms@mireiasero.com